

ZNAK

Štěpán Matek

UPOZORNĚNÍ:

Toto není oficiální metodika ČSPS, ale pouze stručný výtah z metodiky a dostupných videí pro Vaši inspiraci.

I. ZÁBĚR PAŽEMI

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=xviHn1Qq-5s>

ZÁKLADNÍ METODIKA:

- statická poloha hlavy
- paže je vytažená v úrovni ramene
- ruka vstupuje do vody malíčkem napřed
- pohyb dále směřuje hluboko dolů do doby, kdy druhé rameno je v nejvyšší poloze (v této fázi se směr pohybu ruky mění směrem k pasu)
- hloubka záběru závisí na síle plavce, jeho flexibilitě a rovnováze
- záběr se provádí přes vysoký loket a úhel ohnutí paže v lokti by měl být v ideálním případě 90°
- prsty ruky by měly být při záběru v rovině s předloktím
- nejefektivnější způsob, jak přenést paži po dokončení záběru je palcem napřed a s uvolněným zápěstím
- rotace trupu při záběrech koresponduje s plynulým přenášením paží

Pozn.: Jednotlivé metodické body jsou překladem komentáře ve videu.

PŘÍKLADY TECHNICKÝCH CVIČENÍ:

I. Záběr jednou paží

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=JpSx4bqpnNA>

- důležitá je rotace trupu (trup musí rotovat jako při plavání celým způsobem)

- ideální je kombinovat cvičení se souhrou
- doporučuji použití pacek nebo prstových pacek proto, abyste uhlídali, že plavec vstupuje paží do vody správně (malíčkem napřed)

II. Záběr oběma pažemi

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=zB1A1jhINv0>

- záběr oběma pažemi současně je další prvek pro lepší uvědomění si mechaniky záběru
- výhodou tohoto cvičení je, že se plavec nemusí soustředit na rotaci trupu

NA CO SI DÁT POZOR?

- paže vstupují do vody přes malíček a vystupují z vody palcem napřed
- udržet vysokou polohu po celou dobu cvičení (hlavně ve fázi přenášení)
- dlaň je při záběru mírně ohnutá, aby prsty po celou dobu záběru směřovaly ke stěně bazénu

III. Úchop vody

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=JsIW3AIQ3s>

- princip cvičení je v nácviku úvodní záběrové fáze
- paže po zanoření do vody musí okamžitě zabírat
- úvod záběru musí směřovat dolů do hloubky za okamžité rotace trupu

II. POHYB NOHOU:

Správné provedení: https://www.youtube.com/watch?v=K_fO-VyjieA

ZÁKLADNÍ METODIKA:

- pohyb nohy vychází z boku a je dále přenášen přes mírně pokrčené koleno směrem k nártům
- na začátku kopu je kotník uvolněný a v průběhu kopu dochází k maximální flexi nártu tak, abychom přenesli co nejvíce síly směrem k palcům u nohy
- rytmus kopání: 6 kopů/2 záběry
- rozsah rozkmitu nohou při kopání by měl být na délku vertikálně přenesené šíře boků. *(mé doplnění)*

- ani palce ani kolena by neměly v žádné fázi kopu vystupovat nad hladinu. (*mé doplnění*)
- správné kopání umožňuje lepší stabilitu a pomáhá dostat tělo více z vody (tzv. „vysoká poloha těla“)

Pozn.: Jednotlivé metodické body jsou překladem komentáře ve videu.

PŘÍKLADY TECHNICKÝCH CVIČENÍ:

I. Znakové nohy + připažené paže – rotace 180°

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=t8GLUBIT2FM>

- ideální je kombinovat toto cvičení se souhrou 3-4:1
- vhodný technický prvek při rozplavání
- vzdálenost upravit podle výkonnosti plavce – optimální délka, po kterou je plavec schopný udržet správnou polohu těla

CHYBY:

- nesouměrný kop
- příliš velký rozkmit nohou
- přerušování rotace trupu ve vodorovné poloze
- velké pokrčení v kolenou = velký odpor

III. POLOHA TĚLA

- vysoká poloha je při znaku klíčová pro minimalizaci odporu
- je třeba posilovat specifické svalové skupiny
- princip těchto cvičení je znesnadnit plavci udržení vysoké polohy tím, že narušíme jeho rytmus záběrů

PŘÍKLADY TECHNICKÝCH CVIČENÍ:

I. Cvičení 1 („vracení záběru během přenášení“)

Pozn.: Toto cvičení jsem bohužel v lepším provedení nenašel.

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=oAjaqj6ziBA>

- pokročilé cvičení

- vzdálenost musí být uzpůsobena schopnosti plavce správně provést cvičení
- doporučuji plavat max 50-100m v kombinaci se souhrou

II. Cvičení 2 („znakové nohy a hmitání paží v předpažení – současně a střídavě“)

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=MbqWNCSEa8g>

- pokročilé cvičení
- klíčové je udržení vysoké polohy (intenzivní kopání nohama)
- před cvičením ve vodě proved'te instruktáž na suchu
- nejprve provádějte cvičení zpomaleně
- plavte kratší úseky (25m!)

III. Cvičení 3 („udržení vysoké polohy se zátěží“)

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=xindM0go4cM>

- uvádím pouze pro inspiraci
- pro nácvik udržení znakové polohy můžete používat různé možnosti zátěže
- míč nebo medicinbal také pomáhá rozvíjet koordinaci a rovnováhu ve vodě
- možnost cvičení pomocí hra
- pouze krátké vzdálenosti – intenzivně

IV. SKALING

- opomíjené cvičení pro zlepšení pocitu pro vodu
- užitečné jsou všechny skalingové polohy
- pro znak používejte znakový skaling (viz následující video) a skaling na zádech nohama napřed se vzpaženými pažemi
- jakmile se plavec skalingové cvičení naučí, plavte ho i ve vyšší intenzitě

PŘÍKLAD SKALINGOVÉHO CVIČENÍ:

I. Skaling – znak

Správné provedení: https://www.youtube.com/watch?v=EmjWIEcbz_w

- vhodné i pro začátečníky
- pohyb provádějte pouze zápěstím a předloktím
- v rychlosti plavte až po zvládnutí skalicové techniky

V. OBRÁTKA

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=A64l62AIVOM>

ZÁKLADNÍ METODIKA:

- je potřeba znát počet záběrů před obrátkou (od praporků)
- brada na hrudník – zahájení obrátky
- menší kotoul = menší odpor = rychlejší přetočení
- kolena přitáhnout k hrudníku
- v poloze hlavou dolu si k rychlejšímu přetočení pomůžeme menším záběrem oběma pažemi směrem k hlavě

PŘÍKLAD TECHNICKÝCH CVIČENÍ:

Pozn.: Metodická řada výuky obrátky je obsáhlá. Pro ukázkou cvičení uvádím pouze cvičení na nácvik změny polohy před obrátkou ze zad na břicho.

I. 4x znak + 3x kraul

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=GiqKmjnxoU8>

- plavci dělají hodně chyb před obrátkou, a to při změně polohy ze zad na břicho
- je to způsobeno špatnou koordinací a rovnováhou
- toto cvičení přechod opakovaně simuluje

- důraz je kladen na to, aby přenesení paže při posledním záběru před obrátkou, při kterém se mění poloha ze zad na břicho, byl kraulový (pokrčený loket + uvolněné zápěstí)

VI. START

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=oC6mfOn9o0o>

- správná poloha je důležitá pro lepší stabilitu
- nohy jsou od sebe na šíři ramen – v této poloze dokážete vyvinout maximální sílu při odraze
- ruce mírně pokrčené (rozhoduje individuální komfort)

PŘÍKLAD TECHNICKÉHO CVIČENÍ:

I. Cvičení 1 (správný odraz + výkop nohou po startu)

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=nezATXeXblc>

- před cvičením proveďte instruktáž na suchu
- používejte schůdky – můžete tak odstupňovat obtížnost a výšku výskoku

II. Cvičení 2 (návik odrazu s důrazem na prvotní puštění rukou)

Správné provedení: <https://www.youtube.com/watch?v=Pzbeza0waJk>

- návik dynamiky odrazu bez pomoci švihů rukama
- naučte plavce, aby prohnutí při startu a správného odrazu docílili pouze pohybem trupu